

"Tuscany Crossing" 2019

Giuseppe

@TUSCANY CROSSING 103 km

Una Ultra Trail Marathon è una corsa complessa da preparare e bisogna stare attenti a tanti piccoli dettagli che possono ridurre i problemi, gli inconvenienti, le circostanze strane, che si incontreranno, in questo LUNGO VIAGGIO nella natura, la Val d'Orcia, dentro e fuori di sé.

Il primo dettaglio, scontato, è la preparazione atletica. Non ti puoi avventurare a correre per 15-20 ore, senza avere smaltito dei buoni carichi di allenamento.

Per questo da metà Dicembre sono passato da 3 a 4 uscite settimanale, portando i km settimanali a circa 70. A queste sessioni ho aggiunto delle sessioni di rafforzamento muscolare soprattutto della parte del busto (addominali e lombari) e delle braccia, perchè quando usi i bastoncini in salita devi avere forza per spingere.

Poi c'è la preparazione relativa al vestiario ed alle attrezzature. Nella Tuscany occorre anche preparare un cambio o reintegro verso il 49esimo km a Montalcino.

Occorre seguire attentamente le previsioni meteo e la sua evoluzione nel corso della giornata. In più devi valutare la quota a cui ti troverai (in questo caso da 200 a 1.100 m sul monte Amiata), l'escursione termica e l'eventuale arrivo in notturna, quando le temperature precipitano, oppure come mi è capitato si sollevano forti folate di vento freddo, quando sei stanco e sudato, poco prima dell'arrivo.

Il carico dello zaino non deve essere troppo pesante, e possibilmente non superare i 4 kg. Tuttavia devi avere tutto, dai cambi degli indumenti, a quelli per coprirti in caso di freddo, all'alimentazione, gel, barrette, pezzetti di grana,...

E poi c'è la preparazione mentale! La fondamentale in questo tipo di gare!

Determinazione, volontà, caparbieta, cocciutaggine, resilienza... Insomma la voglia di raggiungere l'obiettivo: "per la prima volta sopra i 100 km di corsa", "perchè è una tappa importante di avvicinamento alla Lavaredo Ultra Trail di fine Giugno", "perchè voglio che Caterina ed i miei genitori siano orgogliosi di questa piccola grande impresa".

Il pensare positivo, il crearsi motivazioni, il trovare "appigli mentali" durante la gara, come correre con Luca, un medico di Sondrio, per quasi tutta la seconda metà gara, raccontarsi la propria vita, dal lavoro alla famiglia, dalla società alle gare ed alla bellezza del correre trail.

Basta il "5" di un bambino, o Caterina che ti aspetta entusiasta al traguardo di metà gara a Montalcino, tutta festante, che grida "è mio marito, è mio marito".

Tutto questo ed altro (per la Fede) ti permette di andare OLTRE! oltre le tue colonne d'Ercole, oltre quelli che pensavi fossero i tuoi limiti, oltre le difficoltà, perchè impari che le difficoltà arrivano, ma non ti devono scoraggiare, anzi con la testa inizi a pensare a come risolverle, a come circostanziarle, a come conviverci, per poi vincerle. Non subito, ma con pazienza, tanta pazienza!

Sabato 27 Aprile. Ore 6.00. Castiglione d'Orcia.

10..9..8.. ...3...2...1...VIA.. Buon viaggio.

Si parte! Nel gruppo anche Davide, Silvia ed Andrea (loro 2 li incrocio dopo qualche centinaia di metri). Davide purtroppo no.

Quasi 500 partenti tra 103 km, 52 km e staffette, è sempre difficile vedersi!

I primi 50 km li conosco. Li ho fatti correndo l'anno scorso da Castiglione a Montalcino. Mi piacciono molto sono collinari, ma senza salite violente, tranne i quasi 2 km che portano dalla pianura a Montalcino.

L'anno scorso avevo fatto 5h40' e parto con l'idea di migliorare quel tempo, perchè la seconda parte la correrò in controllo essendo altimetricamente più dura.

La gamba nelle ultime settimane è buona ed ho anche la fortuna di correre i primi 25-28 km con un ottimo atleta trentino che ha alle spalle la UTMB e la Spartan Marathon di quasi 300 km.

Corriamo, parliamo e facciamo un buon ritmo, poi rallento un attimo ed arrivo solo a Montalcino.

Tempo: 5h20'! Ottimo! Mi sento bene ed ora cambio maglietta e piatto di pasta con Caterina, che mi aiuta a

sistemare lo zaino. Poi prendo i bastoncini e le dico "la seconda parte l'affronto con calma".

Questa volta è tranquilla, perchè siamo tutti dotati di GPS, quindi mi può spiare ad ogni metro: mi fa quasi timore l'idea stessa ;-)

La seconda parte ci porta a Sant'Antimo, e poi a guardare l'Orcia.

Ne ho parlato la sera prima con Silvia su come fosse più conveniente farlo per evitare di avere scarpe e calzini bagnati per altri 40 km.

Tecnica: togli le scarpe, entri in acqua con i calzini (acqua sopra il ginocchio, a metà coscia), terminato il guado con le corde tese sopra il fiume, ti cambi i calzini che avevo di scorta nello zaino e riparti con il piede asciutto e bello fresco.

Dopo il guado intorno al 63esimo km, ci si apre davanti il monte Amiata e qui inizia la lunga salita fino all'88esimo km.

Fortunatamente c'è Luca, insieme, ed iniziamo a convivere poco dopo con i primi dolori.

A lui inizia a fare male un ginocchio e a me iniziano ad indurirsi i muscoli delle cosce (retto femorale?) e qui cambia la tattica di gare: le discese bisogna correrle con molta cautela per evitare che i dolori si acutizzino e ti portino a doverti ritirare.

A metà salita, mi trovavo 10 m dietro a Luca, prendo "di nascosto" un Oki per vedere se riesco a trarne beneficio.

Ovviamente tutto stanco dopo un pò glielo dico: che ideona! dire ad un medico che in gara prendi un Oki.

Mi dice lapidario: "non farlo più e cerca di bere molto, se no i reni...".

Morale: va bene seguire i consigli di Flavio, ma evita di dividerli con un medico! Pirla! Ahahah!

Scherzi a parte sono le 17-18, i colori attorno a noi stanno esplodendo. Le tonalità di verde, i colori degli stagni, le piante secolari. Rumori? il vento che fa "suonare" le foglie.

E noi due arruffati a salire, e salire, e salire,...

Come è noto gli organizzatori di trail sono un gruppo di sadici, che non te ne risparmiano una di salita.

Si scende verso Campiglia d'Orcia, dove al 90esimo km, c'è l'ultimo ristoro, ma anche qui ci fanno salire e girare intorno alla torre che domina il paesino.

I toscani sono unici. Il loro sarcasmo ti strappa un sorriso, anche se non ne hai più. Purtroppo non abbiamo trovato gente lungo le strade, anche perchè la maggior parte sono sentieri, ma anche nei paesini attraversati. Ad eccezione di Montalcino, dove però le persone erano più interessate ai wine bar che a qualche decina di corridori strani che gli sfrecciavano vicino.

Gli ultimi 10 km sono come sempre vissuti in un'altra dimensione mentale. Ci facciamo superare da 2 sorelle e ne siamo quasi contenti.

Poi vediamo ad un paio di km dalla fine 4-5 corridori che sono in recupero, ed allora facciamo l'ultimo sprint: ovviamente su un muro al 20% di pendenza!

Luca, un minimo di dignità! questi non ci devono superare!

Siamo in cima a Castiglione. Giriamo intorno alle mura del cimitero, discesa di 100 m come se non ci fosse un domani e poi mano nella mano valichiamo il traguardo dopo 103 km e 14h30' al 60esimo e 61esimo posto (su 250). E' andata!

Intervista, medaglia, restituzione del GPS e foto ricordo.

Saluto Luca, dopo esserci scambiati i numeri di telefono e riparto subito per Montalcino dove mi aspetta Caterina.

Un gran bel viaggio!

"One step more, not one step less, but not the last one!"....vero, Luca?

Alla prossima, Giuseppe